Rok IV. **Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca.** **1898.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 zł. a. 50 ct. — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europ. i Ameryce 2,70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. = 75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 105. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 5. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Maj.**

Jak się objawia „choroba kulturna"?

Wedle dra Damma.

Objawy czyli symptomy choroby kulturnej ukazują się zwolna: rozpoczynają się jako małoznaczące dolegliwości przybierając z latami na sile i liczbie. Pierwsze zjawiska chorobliwe u przeważnej części ludzi dają się spostrzegać w 20 roku życia; odtąd trwają przez całe życie aż do śmierci. Po większej części ludzie zjawisk tych nie uważają za chorobę: czują się zdrowymi i czerstwymi a tylko od czasu do czasu miewają niektórzy bicie serca i bóle krzyża, młodzieńców trapią częste polucje. Jestto okres pierwszy zwyrodnienia, okres siły czyli *stadium vigoris*, trwający zazwyczaj 1—5 lat. Każdemu łatwo poznać, dla czego w tym okresie siły się wzmagają. Otóż cała choroba bierze swój początek z narządów rozpłodowych. Narządy te posiadają swe nerwy tak jak wszystkie inne części ciała. Nerwy te wychodzą z średniej i dolnej części rdzenia pacierzowego; z tego też miejsca bywają zarządzane. Rozumie się, iż wszelkie błędy nienaturalnej zmysłowości oddziaływają w pierwszym rzędzie na te miejsca a mianowicie powodują tu zbyt szybkie rozwijanie się. To nieprawidłowe rozwijanie się postępuje dalej i osiąga nareszcie swój punkt najwyższy tj. zapalenie. A zatem wytwarza się w rdzeniu pacierzowym zapalenie (bezgorączkowe). Zbytnie rozwijanie się i zapalenie razem tworzą właśnie 1-szy okres choroby kulturnej, okres siły albo raczej okres wzburzenia.

Cóż następuje potem? Czy zaognienie w rdzeniu pacierzowym ustępuje, czy „zarasta"? itp. Objaśnijmy sobie to na przykładzie. Zarznąłeś się nożem w rękę lub przytłukłeś sobie młotkiem palec, cóż to powoduje? Otóż powstaje najpierw obrzmienie, potem zaczerwienienie itp., — a więc najpierw przyspieszony rozwój nieprawidłowy a potem zapalenie czyli zaognienie! Cóż dzieje się następnie z miejscem naruszonem w swej równowadze? Zabliźni się czyli zagoi się! Podobnie goi się po zapaleniu naruszone miejsce w rdzeniu pacierzowym, podobnie tworzy się i tu po zapaleniu proces zabliźnienia. Wszelkie zaś zabliźnienie polega na bujnem krzewieniu się tkanki łącznej.

W rdzeniu pacierzowym następuje podobna wybujałość tkanki łącznej; a to powoduje powolny zanik miazgi ner-

wowej (istoty miękkiej); przez to powstają w większej lub mniejszej ilości bezmiazgowe czyli głuche włókna nerwowe. Takie głuche włókna nerwowe tworzą się na tych miejscach mózgu i rdzenia pacierzowego, które opanowała choroba kulturna.

Z poczynającym się zabliźnieniem przechodzi choroba w okres drugi, okres zwątlenia czyli *stadium depressionis.* W tym czasie z biegiem lat a nawet dziesiątków lat stosownie do postępującego zabliźnienia, powstają następujące objawy:

1. Zakłócenie trawienia a mianowicie:
   a) zaburzenia w żołądku (brak apetytu itp.)
   b) zaburzenia w kiszkach (początkowo nieregularny, potem twardy stolec, później zaparcie stolca, potem krwawnice czyli hemoroidy).
2. Opieszałość w wytwarzaniu się krwi (blady kolor twarzy i wogóle skóry).
3. Zaburzenia płciowe, postępujące zwolna aż do zupełnej niemocy.
4. Wypadanie włosów i siwizna.

Dalszemi objawami choroby tego okresu są:

5. Nerwowość.
6. Osłabienie pamięci. (Łatwość zapominania nazwisk osób miejsc.)
7. Skłonność do zaziębienia się.
8. Łatwość pocenia.
9. Ogólne zmęczenie.
10. Krótki wzrok.
11. Nerwowe bóle (migrena, reumatyzmy itp.)
12. Zmiana w charakterze (egoizm, przesada w ocenianiu samego siebie, niezadowolenie itp.)

Wreszcie przechodzi choroba kulturna w okres trzeci: okres wycieńczenia czyli *stadium paralysis.* Otóż na pewnem i to najmniej odpornem miejscu rdzenia pacierzowego lub mózgu następuje znaczniejsza wybujałość tkanki łącznej, a zatem wytwarza się tu więcej głuchych włókien nerwowych, niż na innych miejscach: wskutek tego wybija się wyraźniej pewien objaw przed innemi. Zjawisko to chorobliwe rozwija się coraz bardziej i staje się bezpośrednią lub pośrednią przyczyną śmierci chorego. — W okresie wycieńczenia zjawiają się szczególnie cierpienia płucne (suchoty czyli tuberkuloza) lub też cierpienia serca, żołądka, nerek, rak, cukrzyca, schnienie czyli suchoty rdzenia pacierzowego (tabes dors.), rażenia (apoplexia) itp.

Pierwszego okresu choroby większa część ludzi zwykle wcale nie spostrzega na sobie, tj. że wcale nie uważa wymienionych objawów za chorobę.

Zwolna przechodzi pierwszy okres w drugi. Jako pierwsza nieprawidłowość daje się tu zwykle we znaki wypadanie włosów u mężczyzn; jednakowoż w obecnych stosunkach tylko rzadko komu wydaje się to poważnym stanem chorobliwym. Nawet przy zakłóceniu trawienia, nerwowości, skłonności do zaziębień itp. większa część ludzi (nie wyłączając lekarzy!) uważa się za stosunkowo zdrowych, zwalając przyczyny swych cierpień na ciepłe przesiadywanie w izbach, na brak ruchu itp. Nikt zaś nie myśli o chorobie poważnej, życie skracającej.

U kobiet jest przebieg choroby w $^2/_3$ przypadkach o tyle odmienny, iż objawiają się zaraz z początku cierpienia kobiece; wypadanie włosów itp. następuje dopiero później.

W okresie trzecim uwydatnia się pewne cierpienie już tak bardzo, iż osoba uważa się za chorą i udaje się do lekarza. Niestety dzisiejsza „stara medycyna" uważa objawy chorobliwe za samodzielne choroby, stara się te zjawiska przytłumić wprost ostremi truciznami, różnemi środkami, których fabryki coraz to więcej wytwarzają; ale w rzeczy samej choroba istniała już przez długie lata, przebywszy dwa okresy. Rozumie się więc, iż cierpiący tu prawdziwej pomocy dostać nie mogą.

Dlatego koniecznie potrzebna jest należyta reforma czyli (przekształcenie) lekarskiej nauki. Obecna stara medycyna absolutnie nie jest w możności ludzi doprowadzić do zdrowia. Jest ona instytucją przeżytą i przestarzałą. Poszczególne części ustroju i narządy wydają się jej bowiem za samodzielne istoty. Przestarzała ta medycyna wcale jeszcze nie rozumie, że pomiędzy narządami (organami) a układem nerwowym istnieje pewny, dokładnie urządzony stosunek. Szuka, szpera i goni ona za bacylem i mikrokokami, uważając je za jedyną przyczynę każdego chorobliwego objawu! — — — Upatrujących w tem swą przyszłość, należy pozostawić spokojnie przy ich szperaniu. Tym-

czasem wyrobi się nowa nauka, której główne ideje najpierw ogarną wielkie masy ludu (publiczności); w następstwie tego powiększy się jeszcze coraz bardziej przeciwieństwo pomiędzy publicznością a lekarzami obecnego kierunku (starej szkoły czyli alopatii). Lecznictwo przyrodne (naturalne), mimo, że poniekąd się opiera także jeszcze na przedawnionych zapatrywaniach, wskazuje ogromnem swem rozpowszechnieniem na niezaufanie publiczności do obecnej medycyny.

Dla obecnej medycyny są przewlekłe (chroniczne) choroby cierpieniami niewyleczalnemi. W najlepszym razie osiąga ona swemi lekarstwami „kompensacją" t. z. przesunięcie chorobliwego zjawiska z jednej części układu nerwowego na inne. Suchoty, rak, cukrzyca, suchoty spiżu (tabes), przewlekłe choroby płuc, wątroby, nerek, żołądka, macicy, serca — otóż wszystkie są dla niej niewyleczalne. Bezsilną jest wobec takich zjawisk, gdyż zabiera się ona do usunięcia chorób, zamiast się zająć stanem chorego, jego wyleczyć, t. j. jego podnieść i wzmocnić jego siłę żywotną. Nie choroba jest owym złym czartem, który w człowieka wstępuje w postaci drobnoustrojów (bakteryj, bacylów itp.), tylko chorzy stracili na sile a wskutek tego powstały u nich nieprawidłowe zmiany czyli wymienione cierpienia.

Strona ujemna wózka dziecinnego.

(U progu wiosny 1898 r.)

Wózki i wózki — i wózki — i wszędzie wózki! Gdzie spojrzysz, tam wózek! Widać, że się wiosna zbliża — z wiosną pojawiają się bociany i wózki! — Modo, modo, co ty nie wyrabiasz i dokąd nie sięgasz! Dawniej matka, potem mamka, później niańka, wreszcie dziewczynka na ręku dziecko na przechadzkę wynosiła, — dziś, wystrojone mamki, bony i „marmuzele", zerkając okiem na prawo i lewo, same albo w towarzystwie i w jakiem towarzystwie! wloką za sobą po bruku, lub pchają przed sobą hałaśliwy wózek, w którym leży ofiara mody i nieprzezorności ludzkiej, dziecko, ogłupiałe od hałasu i wiru przechodzących, częstokroć z buzią i oczkami pozasłanianemi modnemi falbanami, z wyrazem odrętwienia, smutku i nieprzytomności.

Jeden z najuczeńszych lekarzy paryskich biadał pismem i słowem nad nieszczęsnym wynalazkiem nowomodnym wózka do wożenia dzieci. Najrozliczniejsze i opłakane widział ztąd skutki w dzisiejszem pokoleniu, które się poniekąd na wózkach wychowało. A te skutki widział nietylko w zdrowiu, ale w całym rozwoju umysłowym dziecka, w ospałości, gnuśności, ledwie że nie w idyotyzmie dzieci zawsze samych, zawsze w wózkach wożonych, i głupkowato i błędnie na wszystko patrzących, lub wcale nie patrzących! — „O, gdzie się podziały, mawiał on, owe błogie czasy, gdzie dziecina noszona na ręku kochającej ją mamki lub piastunki, przytulona do ciepłego łona nie z martwym trzęsącym wózkiem, lecz z żyjącą osobą, zwracającą mu uwagę na każdego pieska i konika, przechadzki swoje odbywała!"

Dla zdrowia dziecięcia była to jakby jazda konna — dla umysłu przy ciągłej rozrywce w rozmowie z nianią, zupełnie inny wypoczynek, aniżeli dać może nieustający turkot wózka — oczki nauczyły się patrzenia, uszki otwarte były na każde szczeknienie pieska lub świergotek ptaszka, paluszek wskazywał ciągle to i owo niani — życie drgało w każdym członku — uczyło się dziecko myśleć — rozwój umysłowy daleko był wcześniejszym, aniżeli dzisiaj — mniej nawet było idyotów na świecie, mniej pomięszania zmysłów, dzieci odznaczały się dawniej wesołością i żywością, której dziś nawet nie widać, wszystkie są zaturkotane i wielką część dnia, roku, nawet lat całych opuszczone w wózku, smutne i samotne!"

Przywiązanie dziecka do niani i niani do dziecka rosło z każdą przechadzką, samo zmęczenie niani od noszenia lubego ciężaru, korzystnie na nią oddziaływało i zawiązywało ten węzeł przywiązania, którego nic prócz śmierci rozerwać nie było w stanie. Nie widziałam mojej niańki przez lat 40 — a całe lat 40 nawzajem tęskniłyśmy do siebie — dziś sześćdziesięcioletnia, pamiętam jeszcze przechadzki moje na jej ręku i mile je sobie przypominam. Ale bo też niania, która dziecko nosi, w niczem nie podobna do niani, która dziecko wozi. Ta, na wszystko i na wszystkich ma oczy, tylko jedno dziecko jest jej obojętne, — tamta, nie ma jednej myśli po za dzieckiem — i czegoby nawet

może nie czyniła dla dobra i rozrywki jego, czyni, może nawet mimowolnie, dla rozrywki własnej — bo czyż może być rozrywka milsza i większa, jak śledzić rozwój zdziwienia i prześliczne wykrzykniki dziecka, które zaczyna na świat patrzyć!

Zresztą, dziwna rzecz — dziecko na ręku noszone, daleko prędzej do chodzenia się wydziera, aniżeli to, które swobodnie rozciągnięte w wózku leży. Przy noszeniu nóżki mu cierpną i wydobywać się zaczyna z ramion, i próbuje własnych sił, kiedy tamto gnuśnieje w ospałości i lenistwie, i w wygodzie członków niewieścieje.

Byłam raz przy dziecku umierającem na zapalenie płuc. Dziecko nie miało roku, i w gorączce 52 godzin nie spało. Byliśmy wszyscy pomęczeni, bo mamce kazał doktor spać. Dla ulgi włożyliśmy dziecko do wózka, i tam i napowrót na jednem miejscu stojąc, wózek przesuwaliśmy po podłodze, bo nam nie wolno było dziecka kołysać ze względu na mózg. Stary lekarz specyalista dla dzieci, gdy zobaczył wózek w pokoju, mocno go nam zganił i powiedział:

— Jeżeli chcecie dziecko zachować przy życiu, zmieniajcie się przy niem ile chcecie, ale dzień i noc noście je na ręku w pewnem od łona oddaleniu, aby gorączki jego nie powiększać i bez ustanku z niem chodźcie wolno po pokoju. Ruch, stąpania i nieznaczne pochylanie przytem rąk, zupełnie inny wywołuje obieg krwi, niż przeklęty wózek lub kołyska.

Sztuką było przy zmęczeniu naszem na wyprężonych rękach dziecko dzień i noc trzymać i z niem ciągle chodzić — ale skutek nad wszelkie pojęcie był szczęśliwy: już po kilkunastu godzinach takiego chodzenia, dziecko nam zasnęło i dziwnie prędko do zdrowia powracać zaczęło.

A więc, bodajby się zapadły wszystkie wózki w ziemię! Ręczne wózki i taczki niechaj służą do tego, do czego są — do przewożenia rzeczy, gruzów i kamieni — dzieci zaś nasze, oby jak najprędzej po starodawnemu wróciły w objęcia nasze i na kochające łona naszych matek, niań i mamek!

Jedna ze starszych (Cecylia Działyńska).

Więcej czystego powietrza dla „Sokołów!"

Czystość zdrowia podstawą.

Sokół, to ptak przebywający prawie ciągle na wolnem powietrzu; w razie zaś gdyby mu tego zabrakło, straciłby na swej sile i sprężytości, opuściłby skrzydła i poprzestałby być tem, czem jest — poprzestałby być sokołem.

Człowiek jest również stworzeniem, żyjącem wśród powietrza. Powietrze czyste jest też dla nas częstokroć ważniejszem, niż zwykły pokarm — powietrze nazwać można pierwszym naszym pokarmem, naszym żywiołem. Jadamy zwykle od 2 do 5 razy dziennie, ale oddechamy w tym samym czasie więcej niż 20,000 razy. W danych wypadkach możemy obyć się bez zwykłego pokarmu 2 lub 3 dni i nawet jeszcze dłużej, lecz zaledwie tyle minut obyć się można bez powietrza. Noworodek nie potrzebuje w pierwszych 24 godzinach żadnego pokarmu; ale udusiłby się, gdyby tylko przez minutę nie mógł oddechać tj. wydalać z siebie wydechem zużyty kwas węglowy a wciągać w siebie wdechem inny gaz, odżywczy tlen. Ponieważ na wymianie szczególnie tych gazów życie nasze polega, dla tego zapewne znaczenie dla nas powietrza jest dostatecznie udowodnionem. Jakkolwiek oddechanie odbywa się mechanicznie i automatycznie tak długo, póki żyjemy (bez tego żyć przestajemy), większa część ludzi podziśdzień nie oddecha należycie. Przyczyną tego nasze jednostronne zatrudnienia zawodowe a szczególnie wytężona praca umysłowa. Oddechamy zwykle jeszcze tylko tyle, aby nie upaść — bo zapomnielim już należycie oddechać. Dobrze zatem, że staramy się przynajmniej sztucznie to wynagrodzić przez pewne ćwiczenia cielesne. Najpierwsze i najdonioślejsze znaczenie gimnastyki jest zatem ćwiczenie się w należytem oddechaniu.

Szczytne to zadanie wypełniamy też rzeczywiście i udoskonalamy nasze oddechanie — mimo, że ćwicząc się — zazwyczaj wcale o tem nie myślimy. Natężając bowiem mięśnie, wytwarzamy w ustroju naszym kwas węglowy. Im większe jest natężenie, tem większą ilość kwasu węglowego ciało wytwarza i następnie przez wydech wydala z siebie; natomiast zaś wejść może do krwi tem większa ilość czynnego tlenu oży-

wiającego czyli ozonu, owego czynnika podtrzymującego płomyk życia naszego. W ten sposób przez pracę cielesną, a szczególnie przez ułożone ćwiczenia gimnastyczne oddech się staje przyspieszonym a zarazem też głębszym i pełniejszym, wymiana materji żywszą przez co ustrój nasz tem lepiej się odżywia. Jak ćwiczenia podobne oddziaływają, udowodniono doświadczeniami. Wykazano, że pod wpływem gimnastyki siła mięśni wzmaga się o 28—38%, co znaczy, że o tyle więcej powietrza wciągać możemy do utlenienia krwi; przytem waga ciała może się podnieść o 15%, gdy równocześnie zmniejsza się objętość osobnika, co wykazuje, że ciało staje się zbitem i jędrnem. Że wszystko to głównie zależy od czystości powietrza, które wdechamy rozumie się samo przez się. Niestety na tę najprostszą a największą potrzebę gimnastycy świata cywilizowanego w swem galopowem ubieganiu o pierwszeństwo, w rzeczywistości łożą zbyt mało wagi. Niemcy np. oddechają brudnem powietrzem, zamknąwszy się w swych licznych „turnhallach“ — które to budowle na nazwę „Hallen“ wcale nie zasługują.

Również nasze „Sokoły“ poczynają iść w ślad obcych także w tym kierunku. W Galicji wystawiono już kilka grubościennych gmachów przeznaczonych do ćwiczeń gimnastycznych. W zaborze pruskim zaś z pewnością postawionoby tak samo grube mury, gdyby tylko były na to potrzebne środki. W braku własnych ćwiczni utyskujemy na naszych „najserdeczniejszych gospodarzy“, że nam swych tz. hal ani nawet za pieniądze dla ćwiczeń gimnastycznych otworzyć nie chcą. Urządzamy sobie zatem nasze ćwiczenia często w knajpach, dawając przez to niektórym druhom najlepszą sposobność odbywania nocnych „ćwiczeń“ przy kuflu i przy kartach aż do rana. Co do czystości powietrza równają się te lokale wędzarniom tabacznym — a takiego to powietrza mają gimnastycy (wskutek natężenia cielesnego) jeszcze 28—30% więcej niż zwykle wciągać? — Oczywiście to kąpiel, którą dr. Walser nazywa drastycznie ale słusznie wprost „Dreckluftbad“.

Otóż czas, abyśmy kąpieli takich zaniechali, abyśmy zrobili zwrot na lepszą drogę a mianowicie przez zbliżenie się do przyrody, która nie da się nigdy zastąpić żadnemi sztucznemi wymysłami. Gołe niebo nad nami a świeże lesiste powietrze koło nas — oto nasza najlepsza sokolnia! Nawet w zimie ciała nasze mogą tu być dostatecznie ogrzewane przez należyty ruch przy ćwiczeniach. Będąc w posiadaniu takiej ćwiczni — a nikt jej nam zabronić nie może — nie mamy co zazdrościć innym. Dla ochrony przed słotą lub zbytniem gorącem postawić można duży namiot lub zakrywkę, na co zapewne starczą środki każdego towarzystwa!

Z ćwiczeń wykonanych na wolnem i czystem powietrzu, można dopiero rzeczywistą mieć korzyść. Wytwarzające się bowiem przez płuca i skórę gazy jak kwas węglowy, siarkowodany itp. mogą się ulotnić z organizmu a silnie oddychający „Sokół“ wciąga w swe płuca powietrze czyste i odżywiające krew a zatem cały ustrój jego. Dalej wykonywanie ćwiczeń na wolnem powietrzu chroni poniekąd drużynę sokolą przed zbytnią pedanterją szkolną, którą podziśdzień słusznie zarzucić można nieraz „turnerom“, uprawiającym gimnastykę sportownie lub jakby na przedstawienia w cyrku. Mamy tu szczególnie na myśli owę drobnostkowość i szablonowatość przy nauce. Na wolnem zaś powietrzu panuje swoboda a poszczególne ćwiczenia stają się miłą i korzystną dla ciała i duszy rozrywką. Gimnastyka na wolnem powietrzu ma szczególną siłę przyciągającą i zachęcającą innych do wstąpienia w szeregi zwłaszcza, gdy się nie zapomina o grach i zabawach towarzyskich, to jest owej gimnastyce naturalnej, koniecznie potrzebnej każdemu człowiekowi zdrowemu a tem więcej dzieciom i młodzieży.

Przyzwyczaiwszy się do ćwiczeń tylko na świeżem powietrzu, uczujemy prawdziwy wstręt do powietrza zepsutego, którem zwykle są napełnione nowomodne sale gimnastyczne. Dobrze, że dotąd mamy jeszcze mało takich. Używając zaś ich, powinniśmy się starać o należyte odwietrzanie. Otwarcie okien jako też zmywanie podłóg i okurzanie bynajmniej nie wystarczają; trzeba bowiem, — żeby powietrze stale w nich krążyło i przez to się odnawiało. W tym celu służą znakomicie tz. oddychacze inżynjera Kosińskiego (Carlottenburg, Kaiser Friedrichstr. 55). W zimie dadzą się także niektóre piece

w tym celu użyć. (Zob. Przew. zdr. 1895 nr. 3). Stałe takie krążenie powietrza ma także to dobre, iż wychodzący prąd porywa z sobą masę kurzu i wydala go na zewnątrz.

W nowszych czasach wynaleziono strasznie dużo przeróżnych środków desinfekcyjnych i coraz więcej tychże chemicy wynajdują, fabrykują i zachwalają. Zostawić te wstrętnej woni środki bogaczom a pamiętać tylko, że czyste powietrze to najlepszy i najtańszy środek desinfekcyjny. Dowiedzionem jest zwłaszcza w koszarach, że sprzęty o wiele lepiej się zachowały w izbach należycie przewietrzanych. Kiedy wpływ czystego powietrza nawet na martwe rzeczy tak dodatnio wpływa, o ile to więcej się dziać musi z takim ustrojem, jaki ma człowiek. Ćwiczenia gimnastyczne mają właśnie na celu podniesienie siły żywotnej człowieka. Nie należy zatem zapominać, że pierwszym warunkiem ku temu jest czyste powietrze i to rano lub przed południem.

Oby naszym gimnastykom już sama nazwa „Sokół", jako ptaka powietrznego, nie dała nigdy zapomnieć, że czystość powietrza jest pierwszym warunkiem życia i siły; otoż właśnie pora, nadająca się najlepiej do rozpoczęcia i zaprowadzenia ćwiczeń i gier na wolnem powietrzu.

Polityka a żołądek,
czyli pożywność chleba razowego.

W „interesie służby" a raczej — prawdą a Bogiem — w celu zgermanizowania przesiedlono mnie w głąb Niemiec do małej mieściny N. N. — nazwijmy ją Bismarkschopf. —

Byłem wtedy kawalerem, więc zmuszony byłem stołować się u obcych. Kobiecina, u której mieszkałem, warzyła takie przysmaki, że w krótkim czasie pojawiły się u mnie, dotąd zdrowego jak ryś, niedomagania żołądkowe z szeregiem następstw, które lekarskiej zawezwać nakazały mi w końcu pomocy.

A proszę nie sądzić, żem dostał się w opiekę jakiejś gosposi typu „fin de siècle", — broń Boże, przeciwnie moja kuchmistrzyni, w podeszłym wieku osoba, cieszyła się w owej mieścinie renomą nielada sawantki na punkcie kulinarnym. Ale kuchnia w kraju Cherusków jakoś nie przypadała do smaku żołądkowi słowiańskiemu! Przyczyną tego prawdopodobnie płaski poziom kultury, na jakim widocznie i w tym względzie w obec Germanów pozostajemy my Polacy!

Ulubioną gospodyni — nie moją — była jakaś potrawa, mieszanina ziemniaków z pasternakiem, z rzepą czy z rzodkwią zaprawiona mąką, oliwą i octem, na zimno, którą podawano bodaj nie codzień. Inne potrawy również były niezdrowe i tak mięsa i kiszki niepomiernie tłuste, chleb kwaśny, ciężki, niewypieczony, a zestawienie doń cudackie. Odżywianie się takie było naturalnie zbrodnią w obec organizmu, dopominającą się pomsty, która też wkrótce się zjawiła.

Zmieniłem stół przenosząc się do hotelu ale z tym skutkiem, żem się dostał z deszczu pod rynnę. Nadomiar złego podawano tu choremu żołądkowi na deser — politykę. Hotel ów, jedyna w mieście możliwa restauracja, był punktem zbornym miejscowej śmietanki, która tu sobie, jak to bywa, i polityki i plotkarstwa przybytek i brudów rozmaitych con amore urządziła pralnię. Rozumie się, że wnet się dowiedziano, żem eksul, żem banita, żem „verfluchter Pollacke". Nuże więc ucywilizowane teutony dogadywać, z razu cicho i nieśmiale, później coraz głośniej i brutalniej drażnić, dokuczać i zaczepiać, w gromadzie odważni w obec jednostki. Chcąc uniknąć awantur i burd wycofałem się z hotelu.

I cóż dalej? — Żyć przecież w tem obrzydłem mi otoczeniu było trzeba, gdyż o przesiedleniu na razie ani myśleć.

Nie mając danych, by kuchcić sobie samemu, stałem się z konieczności jaroszem i to twardego zakonu, odżywiając się przez lat dziewięć mego wśród Niemców wygnania wyłącznie prawie owocami i razowym chlebem. I dobrze mi z tem było i jest, bo dziś na innem miejscu w innych warunkach innego nie spożywam pieczywa.

Zatłuszczony i niezdrowizną zamulony żołądek wydobrzał bez ofiar na medykamenta i bez honoraryj dla lekarzy.

Po bliższe szczegóły co do zdrowotności, pożywności i sposobu pieczenia razowego chleba według przepisów dra Grahama odsyłam szanownych czytelników do artykułu w numerze 7 „Przewodnika zdrowia" z r. z. jakoteż

do „Jarskiej kuchni“ książki wydanej nakładem tegoż pisma.

W końcu dodaję nawiasem ku nauce i dla zachęty rodaków w podobnych się znajdujących warunkach, że przez zapisanie się do bractwa jaroszów wcale ładną zaoszczędziłem sumkę, za którą wziąwszy emeryturę okupiłem się ku uciesze hakatystów w rodzinnych stronach.

Taki niestety obrót wzięła u mnie germanizacyjna polityka przez żołądka rewolucję! *Emeryt.*

Przestrogi i rady.

Jarstwo w chorobach wątroby. Na posiedzeniu Tow. lekarskiego w Moskwie mówił dr. Obrazcow o jarstwie jako środku zapobiegawczym i leczniczym. Wnioski swoje mówca opierał na doświadczeniach czynionych na psach, w których żyłą wrotną łączył przetoką z żyłą pustą dolną, wykluczając tym sposobem z tz. krwiobiegu wątrobę. Operowane w ten sposób psy najczęściej instynktownie unikały strawy mięsnej. O ile zaś pociągu do mięsa przezwyciężyć nie mogły, pokutowały za to ciężko. Ztąd widzimy, iż działalność wątroby niezbędna jest przedewszystkiem dla przeróbki, czy też zobojętnienia tych ciał, które wchłaniają się w krew z pokarmu mięsa. Gdzie więc wątroba wskutek spraw patologicznych nie działa należycie, pożywienie wyłącznie roślinne może być stosowane jeszcze z dobrym skutkiem.

Niebezpieczeństwo przy bawieniu się dzieci z psami. Nie należy pozwolić dzieciom bawić się z psami, albowiem psy często liżą je po twarzy, oczach, a mając pyski zawsze wilgotne przenoszą zarodki robaków na usta dzieci i stają się tym sposobem przyczyną niejednej choroby, a nieraz i śmierci. Na sto wyżłów przeciętnie 53 ma w sobie tasiemca, na sto psów rzeźnickich 67, na sto podwórzowych 41, na sto psów ciągnących wóski 78, na sto owczarskich 52, pomiędzy temi zwykle na sto psów jest 7, mających tasiemca, powodującego kołowroty u owiec, a w końcu na sto psów pokojowych 70, a między niemi 36 rodzajów tasiemca osiadającego w pęcherzu. Psy te przenoszą owego tasiemca na ludzi, szczególnie na dzieci, pozwalające się psom lizać po twarzy i ustach — takie tasiemce bardzo często powodują śmierć. (Glisty „ascaris“ ma w sobie prawie większa część psów pokojowych. Na usunięcie tych szkodliwych pasorzytów stosowano w najnowszym czasie z dobrym skutkiem środek, i to proszek lub pigułki ze wschodnio-indyjskich orzechów Areka. Skutek wywierają one nie w żołądku, tylko wprost w siedlisku onych pasorzytów w jelitach).

Młode, świeże jarzyny natrafiamy obecnie coraz to częściej na rynkach, a dobrze by było, gdyby codzień także do jedzenia je podawano. Szpinak, sałaty, szparagi, rzodkiewki itp. zawierają w sobie bowiem większą lub mniejszą ilość soli odżywczych, tak bardzo potrzebnych do należytego odżywienia i tworzenia się krwi, do podniesienia czynności poszczególnych narządów jak też wogóle do wmnożenia energji i wymiany materji. W dawniejszych czasach zbierano w marcu, w kwietniu i maju pierwsze wypustki ziół w celu robienia tz. kuracji wiosennej. Zbierano listki brodawnika (zob. „Przew. zdr.“ 1896 str. 37), rukwi czyli rzeżuchy, miodunki lekarskiej, szczawiu, babki, trzebulki, krwawnika, pokrzywy, bluszczyka itp. Zioła te siekano drobno, zmiażdżono w dzieżce i wytłoczono sok, którego używano dziennie zwykle rano naczczo przez kilka tygodni; w tym czasie jedzono wogóle bardzo mało i to tylko pokarmy roślinne — w okolicach katolickich przypadał zwykle post. Oczywiścią osiągnięto w ten sposób gruntowne oczyszczenie ciała z brudów i materyj chorobotwórczych a ustrój cały nabrał sił do dalszej należytej czynności swej czyli do życia. — W niektórych okolicach używają jeszcze podziśdzień młode listki i wypustki roślin wiosennych do polewki roślinnej. Listki takie należy dobrze omyć — ale nie moczyć długo —, drobno posiekać i na miernem ogniu dusić, dodawszy cokolwiek świeżego masła zapalonego z mąką; następnie dolać gorącej wody i warzyć przez chwilkę — po wbiciu żółtek z dwóch jajek wylewa się zupę na małe grzaneczki z bułek. Zupy takie — używane regularnie przez dłuższy czas — okazały się znakomitym środkiem przy dolegliwościach wątroby, śledziony, żołądka, jelit, przy zatwardzeniach itp.; należy zatem zwyczaj ten rozpowszechniać i częściej takie pokarmy tak

zdrowym jak chorym podawać. (Patrz: Jarska kuchnia!)

Rozmaitości.

Odezwa. Ósmy zjazd lekarzy i przyrodników polskich w Poznaniu od 8 do 10 sierpnia r. b.

1. Stosując się do życzeń wielu towarzystw lekarskich i przyrodniczych polskich, przełożył komitet gospodarczy termin zjazdu na miesiąc sierpień i to na 8 do 10 sierpnia. 2. Dział sekcyj pojedyńczych na zjeździe nie zastępujący: 1) sekcja dla medycyny teoretycznej 2) sekcja dla higjeny i medycyny sądowej, 3) sekcja dla medycyny wewnętrznej, 4) sekcya dla chirurgji, 5) sekcja dla ginelogji, 6) sekcja dla okulistyki, 7) sekcja dla prasy lekarskiej, 8) sekcja dla weterynarji, 9) sekcja dla nauk przyrodniczych ścisłych, 10) sekcja dla nauk przyrodniczych opisowych, 11) sekcja dla nauk rolniczo-przyrodniczych opisowych. 3. Wystawa przyrodniczo lekarska obejmować będzie następujące działy: 1) literatura przyrodnicza, 2) higjena, 3) nauka lekarska, 4) środki spożywcze i odżywcze, 5) balneologia, 6) bakteryologja, 7) nauki przyrodnicze, 8) antropologja i etnografia. 4. Wkładka dla członków i uczestników zjazdu wynosi dla panów 20 marek, dla pań 5 marek. Wkładki należy przesłać wcześnie na ręce podskarbiego zjazdu p. dyrektora Więckowskiego, Poznań, Rynek, Bank Przemysłowców. 5. Szczegółowy program zjazdu ogłoszony będzie w czerwcu r. b. 6. W sprawach zjazdu, oraz z odczytami zgłaszać się należy do prezesa zjazdu, p. dr. Heliodora Święcickiego (pałac Działyńskich), lub do sekretarza jeneralnego p. dr. Artura Jaruntowskiego (Wilhelmowska ul. 19). — W sprawie wystawy udziela bliższych informacyj p. dr. T. Drobnik (św. Marcin 79). 7. Ostateczny termin wszelkich zgłoszeń 15 czerwiec r. b. 8. Celem zapewnienia mieszkań raczą się szanowni członkowie i uczestnicy przyszłego zjazdu już teraz zgłaszać do wydziału gospodarczego i to do p. dr. B. Kapuścińskiego (Wilhelmowska ul. 11).

Wystawa dzieci odżywianych wyłącznie pokarmami roślinnemi odbyła się w kwietniu za staraniem Stow. wegetaryjnego w Berlinie. W dłuższym wykładzie udowodniono, że człowiek należy do stworzeń mających się odżywiać pokarmami roślinnemi a głównie owocami — że djeta roślinna sprzyja rozwojowi sił cielesnych i umysłowych i przywraca zdrowie — że zalecanie mięsa stoi w sprzeczności z najnowszemi badaniami fizjologji, anatomji porównawczej i chemji fizjologicznej — że mięsna djeta rozwija instynkty i skłonności zwierzęce — że znany jest cały szereg trapiących ludzkość dolegliwości, djetą mięsną spowodowanych, w którym to szeregu naczelne miejsce zajmują suchoty i rak. — Sala zebrania była przepełniona; w środku ustawiono rząd stołów, przystrojonych kwiatami i koszykami napełnionemi różnemi owocami; koło stołów zaś siedziało przeszło 30 dzieci zdrowych, wesołych o rumianych twarzach. Były to dziatki od 5 do 10 lat; mniejsze zaś mieli rodzice osobno przy sobie. Z wyrazu twarzy tych dzieci jako też z odpowiedzi na stawione pytania, można było się przekonać, że nie tylko ciało, ale również i duch ich prawidłowo się rozwijał — dalej że ludziom rzeczywiście jest możebnem także w obecnych czasach i nawet w dużych miastach odżywiać się wyłącznie pokarmami roślinnemi, bez spowodowania przelewu krwi zwierząt niewinnych. Szczególną uwagę zwracały krzepkie dziatki, wychowane ściśle wedle zasad wegetarjanizmu, osady „Eden" w Oranienburgu (pod Berlinem), zajmującej się przeważnie hodowaniem drzew owocowych. W dyskusji przemawiali także niejarosze; prawie wszyscy mówcy zgadzali się w zdaniu, iż przynajmniej dzieci powinne być odżywiane ile możności wyłącznie pokarmami roślinnemi.

Pijaństwo w Warszawie. Według rządowej kontroli, którą teraz łatwo przeprowadzić z powodu zaprowadzenia monopolu, Warszawa wypija dziennie w przecięciu wódki monopolowej za 9 000 rubli co daje w przeciągu roku 3 285 000 rubli, czyli przeszło 5 rubli, w tym samym czasie, na głowę albo raczej na gardło.

Druk S. Buszczyńskiego w Toruniu.